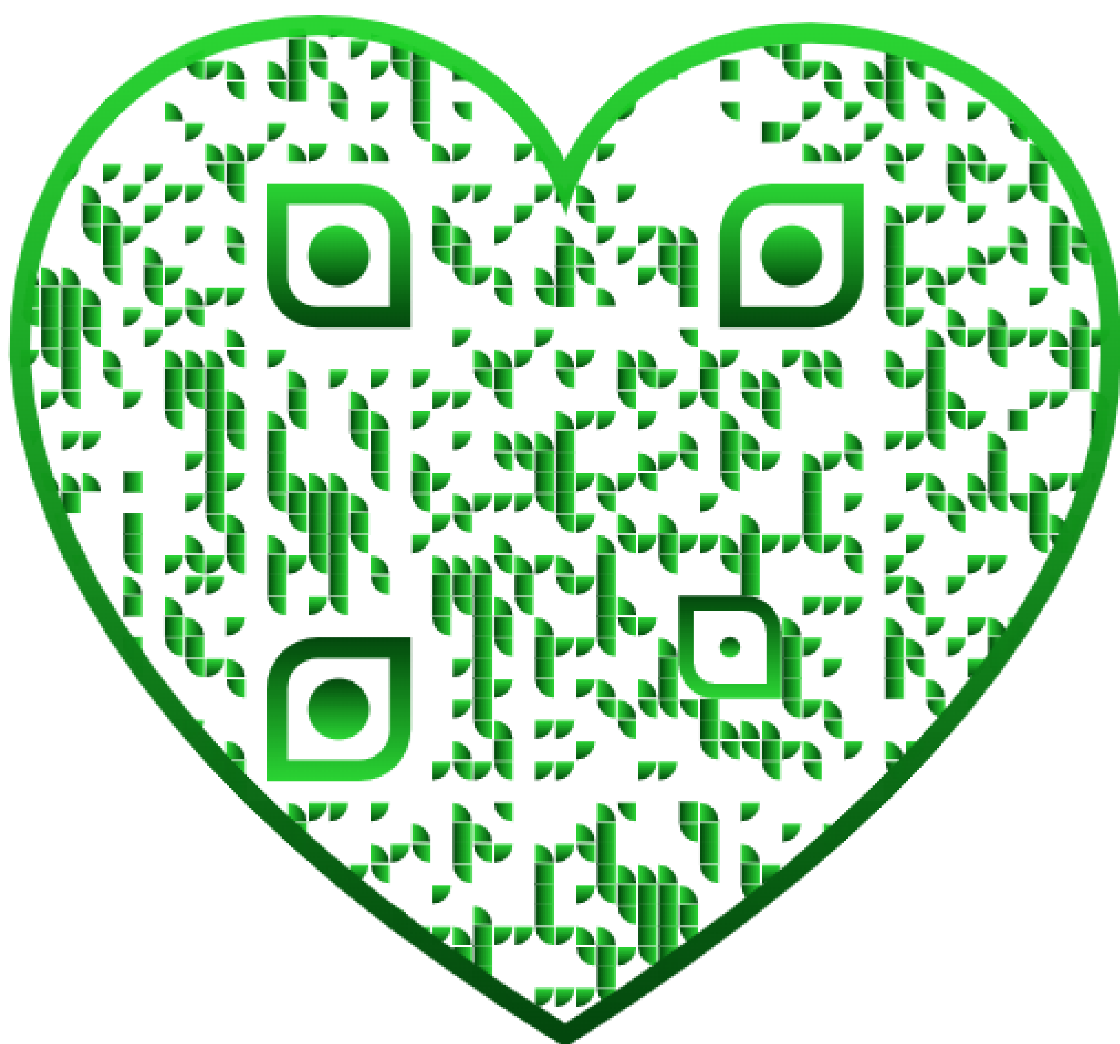
AUGUSTO CURY

Publicado em mais de 50 países
11 milhões de livros vendidos somente no Brasil

Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas

Desvendando o fascinante mundo da mente humana

Academia



AUGUSTO CURY

Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas

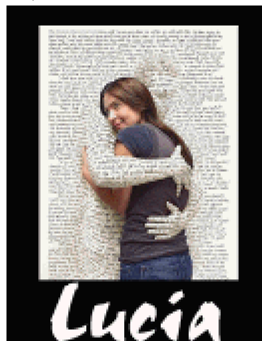
Desvendando o Fascinante Mundo da Mente Humana

Coleção
Minutos de Inteligência

2ª. Edição



Escaneado, Formatado e Revisado Por:



Dedicatória

Dedico esse livro a

A mente humana tem habilidades incríveis.
Que você aprenda a caminhar dentro de si e explorá-las.
E se caminhar não tenha medo de se perder.
E se perder-se não tenha medo de mudar rotas.
E se mudar, repense sua vida, mas não desista.
Dê sempre uma nova chance para si mesmo.

Sumário

Introdução 9

CAPÍTULO 1
O amor inteligente 11

CAPÍTULO 2
Mentes treinadas 25

CAPÍTULO 3
Mentes despreparadas 37

CAPÍTULO 4
Mentes que se conhecem 47
CAPÍTULO 5
Mentes agitadas *61*

Palavras finais 75

Introdução

Somos a única espécie, em meio a milhões na natureza, que pensa, tem consciência de si mesma e escreve sua história. Um privilégio indescritível, é verdade. Mas temos escrito uma história que nos liberta ou nos aprisiona? Muitos vivem em sociedades livres, mas são escravos das suas emoções. Não treinam sua psique para construir um amor inteligente, desenvolvem uma paixão doentia que os controla e que asfixia os outros. Até intelectuais caem nessa armadilha.

Temos uma mente que constrói o espetáculo dos pensamentos e tal espetáculo torna-nos extremamente complexos e intensamente complicados. Somos mais complexos ou mais complicados? Depende. Para responder a essa pergunta temos de nos questionar: temos administrado com inteligência a construção de pensamentos ou a deixamos solta como um carro sem direção ou um barco à deriva, sem bússola?

É quase impossível não nos acidentarmos sem direção ou não nos perdermos sem bússola. Todos nós queremos uma mente saudável, regada ao prazer, livre, segura, resiliente, criativa, mas frequentemente deixamos nossa mente irresponsavelmente solta, sem gerenciamento e proteção. Mentes tímidas, agitadas, ansiosas, imaturas, pessimistas, amedrontadas, flutuantes, depressivas são consequência dessa falta de gestão e proteção.

Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas é um livro de bolso que abordará esses assuntos. Meu objetivo é democratizar algumas informações da Teoria da Inteligência Multifocal, que tenho desenvolvido ao longo de mais de 25 anos, sobre o funcionamento da mente, a construção de pensamentos e a formação de pensadores. Ao final de cada capítulo, compartilho com você, leitor, alguns pensamentos que eu mesmo construí para estimular reflexões sobre o nosso psiquismo.

Por um lado alegro-me que minhas obras estejam sendo usadas em universidades e teses acadêmicas, mas estou sempre sonhando em socializar ou tornar acessíveis ferramentas para que as pessoas dos mais diversos países e *status* culturais possam compreendê-las e utilizá-las para serem gestoras de suas mentes.

Ser autor de nossa própria história é o nosso mais solene direito e o nosso mais importante desafio.

1
O Amor Inteligente



O Amor Versus a Razão

A mente humana é como um pêndulo de um relógio que flutua entre a razão e a emoção. Nossa capacidade de tolerar, solidarizar-nos, doar-nos, divertir, criar, intuir, sonhar são algumas das maravilhas que surgem desse complexo pêndulo. O amor é seu fruto mais excelente. Cuidado com os desvios desse pêndulo.

Se formos minimamente racionais e excessivamente emocionais, viveremos inúmeras "dores de cabeça", construiremos nossos próprios conflitos. Sentiremos medo diante de pequenas coisas, ansiedade por fatos que ainda não aconteceram, perturbações por fantasias estúpidas, angústias pelas críticas e opiniões alheias. O amor será desinteligente: intenso, mas agressivo; forte, mas controlador; doador, mas cobrador. O amor desinteligente é desfocado, reduz a capacidade de fazer escolhas e retrai a arte de aprender.

Por outro lado, se formos minimamente emocionais e excessivamente racionais, amaremos pouco, nos entregaremos precariamente e sonharemos escassamente. Seremos sem brilho, ainda que sob os aplausos sociais; miseráveis, ainda que com elevadas somas de dinheiro; imaturos, ainda que com notável cultura acadêmica. Os que pautam sua agenda quase que somente pela razão chafurdam na lama do tédio, não conquistam, são previsíveis, engessados, sem criatividade. Não encantam a si e nem aos outros.

O amor precisa de doses elevadas de emoção, mas sem dispensar doses serenas da razão. Precisa correr riscos, mas sem abrir mão de pensar nas consequências. Necessita da entrega, mas sem esperar demasiadamente o retorno. O amor sem os alicerces da razão gera uma superproteção. E a superproteção asfixia a criatividade, bloqueia a capacidade de lidar com desafios, aprisiona a determinação.

O Amor Inteligente

O amor inteligente fundamenta a saúde psíquica, amplia os horizontes intelectuais, liberta o imaginário, promove a arte de se interiorizar, refina a capacidade de observar. Quem ama constrói janelas *lights* nos solos conscientes e inconscientes da sua memoria, que iluminam o "eu" como autor da historia, realçam o princípio do prazer, alicerçam a autoestima, cristalizam a relação consigo mesmo e com os outros.

Os que são destituídos de amor perdoam pouco, mas julgam muito; são frágeis para abraçar, mas fortes em excluir; são lentos em se doar, mas velozes em dar as costas. São, portanto, ótimos para conviver com máquinas, mas péssimos para se relacionar com seres humanos. E, como seres humanos, ainda que não saibam, clamam pelo amor como o sedento que, em terra seca, procura por água, mas desconhece sua fonte.

Quem não desenvolve o amor inteligente, não educa o seu "eu" para ser gestor da sua mente, tem medo de assumir sua insensatez e de reconhecer seus conflitos. Nega que está doente, nega que é um ser humano. Pune-se quando erra, tem a necessidade neurótica de estar sempre certo. Pode ter títulos acadêmicos na parede, mas falta-lhes títulos da sabedoria na alma.

O Amor Inteligente discursado pelo Mestre dos Mestres

O amor inteligente é concreto, estratégico, influenciador, relaxante e regado à generosidade. Esse amor foi propagandeado em prosa e verso pelo homem que mudou a história. "Amar o próximo como a ti mesmo" reflete a excelência do amor, um amor que ultrapassa os limites da religiosidade e entra nos terrenos

mais sólidos da psiquiatria, psicologia, sociologia, filosofia e pedagogia. O Mestre dos mestres parecia aos brados expressar:

"Quem não tiver um caso de amor consigo, jamais amará profundamente as pessoas com as quais se relaciona.

Quem é autopunitivo, não será tolerante com os outros.

Quem cobra demasiadamente de si, será super-exigente com os outros.

Quem é uma máquina de trabalhar, não respeita seus finais de semana e nem sua cama, será um propagador de ansiedade, dificilmente ensinará quem ama a relaxar.

Quem não cuida da sua qualidade de vida, não sabe homenagear a existência e pouco cuidará da qualidade de vida de seu cônjuge, filhos, alunos, amigos.

Quem é um carrasco de si mesmo dificilmente será generoso com os outros.

Quem despreza sua saúde psíquica e seu bem-estar, pune quem ama por não saber o quanto é amado.

Quem enterra seus sonhos, ainda que não perceba, será um especialista em sepultar os sonhos dos outros.

Quem silencia suas lágrimas, dificilmente dará liberdade para os outros chorá-las."

Quinze diferenças entre a Paixão e o Amor Inteligente

As sociedades modernas não nos educam para navegarmos nas águas da emoção. Estudamos milhões de informações sobre o imenso universo físico, mas quase nada sobre o universo psíquico. Aprendemos as lições para desenvolver a linguagem falada, mas não aprendemos as informações fundamentais para desenvolvermos a linguagem da emoção. Por isso é muito fácil construir relações doentias com filhos, alunos, amigos e, em especial, com a pessoa que escolhemos para construirmos uma história. Frequentemente a paixão irracional substitui o amor inteligente.

1. A paixão vive na lama da insegurança; o amor vive no terreno da confiabilidade;
2. A paixão controla os passos; o amor incentiva a caminhada;

3. A paixão arde em ciúme do outro; o amor queima em prazer pelo sucesso dele;
4. A paixão corrige em público e elogia em particular; o amor faz o contrário;
5. A paixão é agitada e agressiva; o amor, calmo e protetor;
6. A paixão produz o individualismo; o amor, a individualidade;
7. A paixão gravita na própria órbita; o amor pensa nos outros;
8. A paixão flutua entre o "céu e o inferno" em instantes; o amor é estável, mesmo diante das contrariedades;
9. A paixão é inquieta, nutre-se com a ansiedade; o amor é paciente, nutre-se com o cardárpio da tranquilidade;
10. A paixão vê a tempestade e se amedronta; o amor vê no mesmo ambiente a chuva e, com ela, a oportunidade de lançar suas raízes;
11. A paixão produz rompimentos traumáticos; o amor dá sempre uma nova chance;
12. A paixão cobra muito; o amor entrega muito;
13. A paixão gera janelas *killers,* produz traumas, diminui, humilha, inferioriza, compara, enquanto o amor produz janelas *lights,* exalta, promove, incentiva, aplaude;
14. A paixão aprisiona os apaixonados em torno de si; o amor liberta os amantes, os faz enxergarem um mundo de oportunidades ao seu redor;
15. A paixão não tem dignidade, faz chantagens, não admite em hipótese alguma a perda, enquanto o amor é nobre, não pressiona, dá liberdade para o outro partir. Só o amor inteligente sabe que o medo da perda acelera a perda.

O Verdadeiro Amor

O verdadeiro amor anima os que estão nos últimos lugares, encoraja os que tiraram as piores notas, os que foram vaiados, deram vexames. A paixão só aposta quando há retorno, mas o amor dá tantas chances quantas necessárias, mesmo diante das decepções. Os portadores do amor inteligente estimulam o

pensamento crítico, que, por sua vez, forma cidadãos conscientes, que encaram a vida como um *show* imperdível.
A presença do amor torna pessoas simples em agradáveis; a sua ausência torna pessoas de sucesso e eruditas em insuportáveis. A presença do amor produz cooperação e troca; a sua ausência gera isolamento e competição predatória. A presença do amor nos torna seres humanos; a sua ausência nos animaliza, torna-nos monstros.

Pensamentos para Refletir



Desenvolvemos espontaneamente no processo de formação da personalidade, a habilidade para reclamar. A prática de reclamar aumenta os níveis de exigência para relaxar, ter prazer, ser feliz. Treinar doar-se, sem esperar muito o retorno, liberta-nos e protege nossa emoção.

Os sonhos não determinam o lugar aonde você vai chegar, mas produzem a força necessária para tirá-lo do lugar onde está.

Pais e professores vibram com os filhos e alunos que atingem os primeiros lugares, mas o amor inteligente exige que nos coloquemos ao lado daqueles que nunca saíram das últimas fileiras. Aqueles que aplaudem, apenas os que têm os melhores desempenhos não sabem que educar é investir em especial naqueles que nos que decepcionam.

Quem é estritamente rígido em sua maneira de pensar e julgar está apto a conviver com máquinas, mas não com seres humanos. Quem quer conviver saudavelmente com pessoas deve aprender a diminuir as expectativas e aumentar sua capacidade de flexibilidade. A não ser que queira enfartar cedo.

A emoção torna o ser humano completamente diferente das máquinas. Um supercomputador não tolera falhas, um ser humano que amadurece aprende a tolerá-las. Quanto mais aumenta a memória de computador mais expande sua complexidade; quanto mais aumenta a capacidade de amar de um ser humano, mais aumenta a sua simplicidade. Um supercomputador que produz novos dados desconhece a palavra dúvida; um ser humano que produz novas idéias, não sobrevive sem ela.

2
Mentes Treinadas

Treinamentos Psíquicos Complexos

Os que desconhecem o amor inteligente, ainda que tenham recursos para comprar o que quiserem e quando quiserem, viverão de migalhas: migalhas de afeto, tranquilidade, sentido de vida. Mendigarão o pão do prazer, da amizade, da ternura. Serão gigantes por fora, mas tímidos meninos por dentro.
Alguns deles cultivarão as próprias vaidades, não terão uma relação romântica com seu ser, com a humanidade nem muito menos com o meio ambiente. Se não se preocupam consigo, como se preocuparão com a próxima geração? Se destroem o ecossistema da sua mente, como cuidarão dos ecossistemas da

natureza? Se não procuram viver em harmonia com seus pensamentos, se aquecem seu cérebro com excesso de preocupações, como se preocuparão com o aquecimento global? Você tem se preocupado com ambiente da sua mente?

Para desenvolver um amor inteligente há segredos e intrincáveis treinamentos. Quem quer aprender a amar precisa:

Em primeiro lugar, enxergar que não existe destino. O destino frequentemente é uma questão de escolha. Sim, há fatos e circunstanciais que não controlamos. Mas o drama e a comédia, os aplausos e as vaias, os sucessos e os fracassos, estão ligados em grande parte às nossas decisões, atitudes, caminhos traçados. Quem acredita em destino torna-se um conformista, um especialista em reclamar e não um líder capaz de transformar erros em acertos, lágrimas em sabedoria, fracassos em etapas para se superar. Quantos não vivem na lama do conformismo?

Em segundo lugar, precisa treinar sua emoção para sentir prazer em fazer os outros felizes. Há prazer em ganhar dinheiro, em viajar e ser reconheeido, mas não há maior prazer do que contribuir com a inteligência e alegria dos outros.

Terceiro, precisa equipar seu intelecto para observar o que as palavras e as imagens não declaram. Necessita aprender a ouvir mais do que falar e a sentir mais do que pensar.

Quarto, precisa desmistificar seu heroísmo, reconhecer sua estupidez, estilhaçar seu orgulho.

Quinto, deve conhecer a arte de pedir desculpas e a arte de desculpar. E, acima de tudo, deve aprender a se fazer pequeno para tornar os pequenos grandes. Histórias de relacionamentos saudáveis entre pais e filhos, professores e alunos, maridos e esposas não requerem que as partes sejam perfeitas, mas que ambas, apesar de imperfeitas, reconheçam suas falhas, peçam desculpas sem medo e recomecem um novo capítulo.

O amor inteligente estilhaça a autossuficiência e revela a dependência. Vale mais do que ouro e pedras preciosas. Renova o cansado, anima o abatido, torna fértil a mente estéril. Sua ausência transforma jovens em idosos e sua presença faz idosos voltarem a florescer da juventude.

Pais e filhos: calados vivem, calados se distanciam

O amor jamais pode ser ocultado, escondido, camuflado. Há pais que nunca disseram aos seus filhos "eu te amo", "você é muito importante para mim", "não desista, eu te apoio, você pode conseguir".
Sim! Há pais que jamais manifestaram o amor através de elogios, abraços, afetos, encorajamentos. Jamais comentaram sobre seus fracassos para que seus filhos entendam que ninguém é digno do sucesso se não usar suas derrotas para conquistá-los. Jamais falaram de suas dores, para que seus filhos não dêem as costas a elas, mas as enfrentem com dignidade. Calados vivem, calados se distanciam, embora vivam num mesmo espaço físico.
De outro lado, há filhos que nunca disseram aos seus pais "obrigado por tudo que fizeram por mim", "vocês sacrificaram alguns sonhos para que nós sonhássemos", "tiveram noites de insônia para que nós dormíssemos", "viveram dias tensos para que nós relaxássemos", "muito obrigado por vocês existirem!" Filhos que se tornaram especialistas em reclamar dos pais e apontar-lhes seus defeitos não poderão um dia exigir dos seus próprios filhos o que não deram aos seus pais. O agradecimento é um dos pilares mais sublimes do amor.

Amantes: não há "felizes para sempre"

Há homens que nunca disseram para a mulher da sua vida "o que eu posso fazer para te tornar mais feliz?", "ensine-me a te amar", "onde falhei com você e não percebi?" São heróis entrincheirados com temor de se exporem. Têm medo de ser apenas um ser humano. Falam de tudo, mas não de si mesmos. Seu "eu" está doente e sua capacidade de amar, fragilizada e fragmentada.
Por outro lado, há mulheres que jamais perguntaram aos seus homens "quais são seus sonhos?", "o que eu posso fazer para irrigá-los?", "o que te torna feliz?", "como posso contribuir para fazê-lo mais tranquilo?". Elas, às vezes, são pessimistas e excessivamente críticas. Reclamam da alienação e da insensibilidade deles, mas não sabem desarmados. Não sabem que dentro de um gigante existe uma criança querendo respirar. Nem muito menos sabem fazer um *marketing* pessoal ou exaltar sua auto-estima; ao contrário, exaltam

seus defeitos, inclusive do seu corpo, defeitos esses que estão super-dimensionados ou apenas na cabeça delas.

Homens e mulheres querem o perfume das flores, mas não têm coragem de cultivá-las. O amor é a mais delicada planta do território da emoção. Sem cuidado, ela não sobrevive. Sem proteção, o amor mais ardente não resiste aos invernos do processo existencial.

O amor dos romances, o "felizes para sempre", não tem eco nas páginas da psicologia nem nos textos da sociologia. Se você não quiser experimentar frustrações ou decepções é melhor ficar longe do amor, pois se amar deve saber que, por melhor que seja a relação, um dia haverá frustrações inesperadas, expectativas não correspondidas e reconhecimentos que tardam a vir. Se procurarmos pessoas perfeitas para amar, é melhor vivermos ilhados, pois elas não existem.

Se você não for capaz de revelar seus sentimentos, terá grande chance de levar para seu túmulo o melhor tesouro que possui.

Pensamentos para Refletir



Os olhos da face enxergam comportamentos visíveis, os olhos altruístas enxergam o que está por detrás deles. O amor inteligente enxerga as qualidades que as imagens não revelam, garimpa ouro nos solos rochosos dos outros.

Tudo que cremos nos controla. Se você crê que é incapaz, que não tem habilidades para se superar, capacidade para transpor suas dificuldades, isso te controlará. A arte da dúvida é o melhor remédio contra as falsas crenças.

Jamais peça para alguém amá-lo. Jamais peça para alguém admirá-lo ou reconhecer seu valor. Amor, admiração, bem como respeito, são construídos sem pressão, no solo insubstituível da liberdade. Encante as pessoas que o rodeiam, surpreenda-as com atitudes inesperadas, diga palavras que nunca expressou. Amor e admiração são frutos espontâneos das janelas mais íntimas que construímos na mente dos outros.

Muitos são preocupados com o colesterol, mas não são preocupados com sua dieta emocional. São preocupados em malhar numa academia, mas não em treinar seu "eu" para gerenciar seus pensamentos. São responsáveis em proteger seu carro, casa e empresa, mas não em proteger sua mente. Não admitem conviver com o lixo de fora, mas não se preocupam se o estão acumulando dentro de si.

A felicidade plena e estável não existe no terreno da psicologia e nem da psiquiatria. Ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas humildade para reconhecer os erros, sabedoria para receber uma crítica injusta, coragem para ouvir um "não", sensibilidade para dizer "eu te amo", desprendimento para falar "eu preciso de você". A felicidade não é um produto de uma pessoa de sorte ou geneticamente privilegiada, mas de um treinamento psíquico.

3
Mentes Despreparadas

Um Mundo Incompreensível

Choramos ao nascer, sem compreender o mundo em que entramos; morremos em silêncio, sem entender o mundo do qual saímos. A brevidade da vida é espantosa e os fenômenos que a envolvem são admiráveis. Como disse, sabemos muito sobre o mundo que nos cerca, escrevemos milhões de livros sobre o universo físico e biológico, mas sabemos pouquíssimo sobre nós mesmos, sobre o "pequeno" e infinito mundo que nos torna seres pensantes.

Por possuirmos uma mente extremamente complexa, todo conhecimento que adquirimos, seja na universidade ou nas atividades profissionais, deveria financiar os pilares da humildade e não a autossuficiência, deveria nos convencer de que cada resposta é o começo de intermináveis perguntas e não destruir a curiosidade. Para ser um PhD em orgulho basta estar vivo um dia, mas para ser um especialista em humildade é necessário aprender a vida toda.

Todo ser humano, dos intelectuais aos alunos, deveria se colocar como uma criança curiosa diante dos mistérios que cercam seu psiquismo. Mas, infelizmente, à medida que vamos a escolas, atravessamos os anos, saímos da universidade e adquirimos certificados, nos diplomamos na escola da existência. Tornamo-nos peritos em quesitos que jamais deveríamos nos diplomar, como na curiosidade, na capacidade de questionar, de criticar verdades, de nos aventurar, de nos esvaziar dos preconceitos.

Despreparados para o poder

Há pais que, diplomados na escola da existência, jamais admitem ser criticados por seus filhos. Contraem a arte de pensar deles. São inatingíveis. Ao invés de elogiar o questionamento de suas crianças, expressam de múltiplas formas "Cale a boca, menino(a)!"

Há professores que, ao serem criticados por seus alunos, dizem "Você não entende nada, me respeite". Silenciam a voz, destroem a ousadia, a arte da observação e a capacidade de pensar antes de reagir deles.

Há médicos clínicos, psicólogos e psiquiatras que também não admitem ser protestados por seus pacientes. Não aceitam que discutam o diagnóstico, condutas, técnicas. São deuses tratando de seres humanos. Não sabem se colocar no lugar deles, valorizá-los e entender o drama que solapa seu

psiquismo. O questionamento de um paciente deveria ser valorizado e incentivado, pois reflete um grito em favor da vida, um fôlego intelecto-emocional de quem quer lutar por ela.
Há executivos que não podem ser interrogados por subalternos, por sentirem sua autoridade machucada. Não exploram a inteligência deles, não incentivam a ousadia e a inventividade. Sufocam mentes, asfixiam a liberdade. Querem o sucesso da empresa, mas falham em incentivar mentes livres e criativas. Não sabem que um grande líder torna os pequenos grandes.
Quem usa o poder para dominar os outros e não para libertá-los não é digno dele. Quem usa seu conhecimento para diminuir os outros, não é digno da sabedoria.

Cada ser humano é um mundo a ser descoberto

Os sábios têm consciência do quanto não sabem, os destituídos de sabedoria têm consciência apenas do quanto sabem. Os sábios sabem que o mundo de fora é complexo, mas o mundo psíquico é insondável. Quem pensar minimamente sobre como funciona a mente ficará perplexo. Nunca mais será o mesmo; terá mais condições de respeitar quem pensa diferente, inclusive quando produzem pensamentos considerados incoerentes ou irracionais.
Observe a construção das ideias. Como entramos no escuro da memória numa velocidade quase que da luz e abrimos milhares de arquivos ou janelas e vasculhamos milhões de informações que cada uma delas contém? Como resgatamos essas informações para construir o mais simples dos pensamentos, mesmo aquele que achamos estúpido ou perturbador? Durante mais de 25 anos tenho estudado, pesquisado e teorizado sobre esses fenômenos e fico pasmado, verdadeiramente assombrado, a cada análise.
Não faço uma mera retórica de discurso quando digo que cada ser humano possui uma mente tão fascinante que não é mais um número na multidão, mas uma estrela no teatro da vida. É o que convictamente penso. Por isso tenho expressado que o culto à celebridade é um sintoma de uma sociedade doente.
Um mendigo e o presidente de uma nação, um trabalhador braçal que vive em pleno anonimato e um ator de Hollywood que vive em pleno estrelado têm a mesma sofisticação intelectual e a mesma dignidade. Quem gravita na órbita de uma celebridade não conheceu sua própria complexidade. Admirar os

outros pode ser útil, mas supervalorizá-los é inútil ou, pior, pode ser destrutivo, pois nos diminui, nos faz perder nossa própria identidade.

Pensamentos para Refletir



Se as pessoas nos abandonarem, a solidão será amarga, mas tolerável, mas se nós mesmos nos abandonarmos, ela será quase insuportável. Os que não procuram se conhecer vivem a pior das solidões, serão sempre estranhos para si mesmos, forasteiros em sua própria casa. Não é possível desenvolver as funções surpreendentes da inteligência, sem explorar nossa psique.

Muitos não se interiorizam porque têm medo de encontrar suas mazelas, descobrir suas fragilidade, desvendar seus medos, reconhecer sua estupidez, descortinar suas loucuras. Quem quer se conhecer precisa em primeiro lugar ter coragem para ser o que sempre foi, apenas um ser humano, e como tal imperfeito e mortal.

Os coitadistas não sabem que a auto-piedade é uma masmorra psíquica que asfixia o prazer, amordaça a liderança do "eu" e bloqueia a excelência intelectual e emocional. Quem tem dó de si mesmo nunca assume suas falhas, constrói seus alicerces psíquicos no vazio, não cresce diante da dor nem se for-

talece diante das derrotas. Há mais coitadistas na sociedade do que imagina nossa psicologia.

Não há céus sem tempestades, nem caminhos sem acidentes. Comédia e drama, sorrisos e lágrimas, aplausos e vaias, alternam-se na vida de qualquer um, sejam psiquiatras e pacientes, generais e soldados, intelectuais e iletrados. O importante não é atravessar o caos, mas o que fazer com ele.

Quem quer conquistar um grande amor tem de reciclar seu ciúme e superar sua insegurança e seus maneirismos. Quem deseja ser um excelente estudante e um brilhante profissional tem de sacrificar sua preguiça e contrair seu conformismo. Todas as escolhas têm perda. Quem quer não estiver preparado para perder o irrelevante, não estará apto para conquistar o fundamental.

4
Mentes que se conhecem

Um Mundo Admirável

Construir pensamentos é um fenômeno mais complexo do que a proeza de pegar uma arma e, de olhos vendados, atirar numa mosca que está num edifício localizado em outro país e acertá-la. Não nos damos conta de como a inteligência humana é fascinante. Você talvez possa pensar que nunca acertou grandes alvos na vida, mas, ao construir um pensamento, seja ele brilhante ou estúpido, acertou alvos incríveis no pequeno e infinito mundo da sua psique.

Por não estudarmos o funcionamento da mente com profundidade, temos cometido atrocidades e erros imperdoáveis ao longo da história. Matamos, ferimos, diminuímos, excluímos seres da nossa própria espécie como se fossem diferentes uns dos outros, como se fossem animais. Os senhores de escravos não entendiam que o complexo processo de construção de pensamentos nas crianças, pais e mães negras era exatamente o mesmo que havia neles.

Por que julgamos sem compaixão pessoas dependentes de drogas, prostitutas, mendigos, portadores de psicoses ou depressão? Por que na Grécia Antiga, berço da filosofia, um terço da população era de escravos? Por que ainda hoje imigrantes são discriminados e taxados como invasores de uma nação que faz parte do planeta Terra, do qual somos apenas hóspedes?

Há muitas respostas para nossas loucuras, mas a mais forte entre elas é que nosso "eu" não é equipado educacionalmente para conhecer a si mesmo e desenvolver autocrítica. Vivemos num quarto escuro, desnutridos de autoconhecimento, sem liberdade para transitar com maturidade pelos espaços da nossa mente.
Como *Homo sapiens* usamos o pensamento para descobrir o mundo que nos cerca, mas o usamos pouco para conhecer o mundo que somos.

Um Novo Modelo de Educação

A educação que não forma "mentes que se conhecem" tem cometido alguns erros dramáticos no processo de formação dos alunos, sejam eles crianças, jovens ou adultos. É fundamental passarmos da era das escolas informativas para a era das escolas de inteligência. O futuro da humanidade depende de pessoas que desenvolvem um "eu" lúcido e maduro que aprende a conhecer a si mesmo. Para isso precisa trabalhar sistematicamente:

1. A arte da interiorização
2. A arte da observação
3. A arte de proteção da emoção
4. Pensar antes de reagir
5. Colocar-se no lugar dos outros
6. Expor e não impor as idéias
7. A solidariedade e a tolerância
8. A resiliência: capacidade de suportar dificuldades e manter a integridade
9. Investigar as causas da ansiedade
10. Questionar os fundamentos das inseguranças e dos medos
11. Discutir a timidez, o pessimismo e o sentimento de incapacidade. E entender que não existem pessoas "burras" ou desinteligentes, mas pessoas que não desenvolveram suas habilidades. Não há quem não as tenha.
12. Abrir a mente para pensar em outras possibilidades
13. Ter consciência que não há mentes perfeitas. Todos temos nossos "fantasmas". Se não é possível aboli-los, deveríamos pelo menos

> domesticá-los. E, para isso, jamais deveríamos dar as costas para a dor psíquica. Enfrentar com inteligência as angústias, perdas e decepções é o caminho lento, mas consistente, para deixarmos de ser vítimas e nos tornamos protagonistas da nossa história.

Provavelmente a grande maioria dos seres humanos não desenvolveu 10% dessas funções da inteligência.

A educação que nos arremessa apenas para fora, para conhecermos desde os elementos do imenso espaço até os do pequeno átomo, bloqueia o desenvolvimento da compaixão, da solidariedade, do altruísmo, da generosidade. Observe como não poucas crianças e adolescentes na atualidade são cruéis com colegas, pais, professores. São impacientes, exigem tudo rápido como se fossem pequenos "reis". Mas não as culpe, nós erramos; culpe o sistema educacional. E entenda que os professores também são vítimas desse sistema.
Por causa da internet e outros meios, a juventude de hoje têm mais informações que os cientistas dos séculos passados, mas essas informações são como tijolos amontoados no córtex cerebral deles e pouco úteis. As informações úteis são as que se transformam em conhecimento que, por sua vez, se transforma em experiência, que, por fim, vira sabedoria. Essa educação informativa e não formativa produz adultos intolerantes, controladores, irritadiços, insensíveis, estressados.

Conheça a Ti Mesmo

No Nepal, cerca de doze mil meninas são traficadas, vendidas para se prostituir. Algumas são obrigadas a ter trinta relações sexuais por dia. Que violência! No Brasil, embora tenhamos avançado em algumas áreas dos Direitos Humanos, a prostituição infantil é um grave problema e que igualmente nos envergonha. Essas meninas são tão importantes como as mulheres da corte da Inglaterra. Mas quem ouve a voz angustiante e surda delas?

Na índia, um país notável por sua diversidade cultural, quem nasceu numa "casta inferior" não tem como ascender socialmente, está condenado a fazer trabalhos humilhantes para sempre.

Conhecer pelo menos um pouco a caixa de segredos do intelecto nos humaniza, nos dá um choque de lucidez que tira as vendas dos nossos olhos e nos faz enxergar que ricos e miseráveis, grandes e pequenos, árabes e judeus, intelectuais e iletrados, políticos e eleitores, são mais iguais do que imaginam no funcionamento da mente. Somos todos pertencentes à fascinante família humana.

Classificamo-nos, discriminamo-nos e excluímo-nos não pela notável inteligência, mas pelo nosso superficialismo intelectual. Hitler foi um fracasso como líder porque, entre outros motivos, foi um fracassado em conhecer minimamente a psique humana. Eliminou seres da sua própria espécie como se fossem animais. Os psicopatas podem ser carismáticos e até ter conhecimento acadêmico, mas não tem conhecimento sobre o psiquismo humano. O sistema educacional exteriorizante tem formado outros "hitleres". Eles só não causam atrocidades maiores porque não têm as condições sociais e políticas para ser ditadores.

No livro O *Vendedor de Sonhos,* o protagonista diz que é um caminhante no traçado do tempo em busca de si mesmo. Essa deve ser nossa meta. Você tem procurado penetrar nas trajetórias do seu próprio ser e conhecer minimamente quem é? Você fascina-se com a construção das ideias e das imagens mentais que ocorrem em sua mente? Quem não caminha dentro de si mesmo, ainda que se perca num emaranhado de dúvidas, sempre se aprisionará em seu feudo, território social ou religioso, e no universo dos seus preconceitos. Nunca torcerá pela espécie humana.

O problema é que, quando não se conhece minimamente a própria mente, pode-se não ferir os outros, mas frequentemente fere a si mesmo, pune, exige-se demasiadamente, não admite errar, preocupa-se em excesso com a opinião dos outros. Diminui-se e torna-se um carrasco da sua emoção.

Como disse e reforço, quem diminui a si mesmo perante os outros é injusto consigo mesmo, injusto perante a complexidade de seu intelecto. Infelizmente, há milhões de pessoas que se sentem pequenas na presença dos outros.

Vivemos em sociedades livres, mas a autopunição, a timidez e o complexo de inferioridade têm sido cultivados em campos férteis, aprisionando inúmeros seres humanos.

Cegos que enxergam

Deixe-me dar mais um exemplo que nos mostra que somos diferentes, mas ao mesmo tempo profundamente iguais. Observe que, frequentemente, tropeçamos quando acaba a energia elétrica em nossas casas. Mas por que raramente tropeçamos quando, no escuro, entramos na grandiosa cidade do córtex cerebral e procuramos informações em milésimos de segundos para construir pensamentos, imagens mentais, fantasias? Não é isso incrível? Até os psicóticos produzem delírios debaixo de inigualável complexidade!

Diariamente, reis e súditos, generais e soldados, poetas e iletrados produzem milhares de construções intelectuais que financiam gestos, expectativas, atitudes, reações, trabalhos, metas, projetos, estados emocionais, desejos, impulsos. Os pensamentos geram o espetáculo da consciência existencial: a consciência de quem somos, de como estamos e de onde estamos.

Ao produzir a teoria da Inteligência Multifocal, deixei claro que a consciência existencial é o fenômeno mais espetacular da mente humana. Sem ela, não haveria ciência, literatura, relações sociais.

Sem ela, você não estaria lendo esse livro, não saberia a posição dos seus braços, pernas, nem o ambiente onde se encontra. Sem ela, seríamos átomos errantes, animais irracionais que perambulam pelo traçado do tempo sem compreender e construir a própria história.

Pensamentos para Refletir



O que você pensa determina o que você sente. O que você sente determina o que você registra em sua memória. O que você registra determina os alicerces de sua qualidade de vida. Quem quer cuidar da sua saúde psíquica, deve em primeiro lugar gerenciar o que pensa.

Uma pessoa inteligente aprende com seus erros, uma pessoa sábia aprende com os erros dos outros. Quem aprende com os erros dos outros, não precisa acidentar-se, fragmentar-se e ferir-se, pelo menos com frequência. Ser inteligente é importante, ser sábio é essencial.

Quem acredita em destino, elimina o "eu" como diretor do *script* da sua história. É um fatalista, que pouco reage, repensa e muda suas rotas. Há fatos e circunstâncias incontroláveis, mas o destino não é frequentemente inevitável, mas uma questão de escolha. Quem faz escolhas e assume suas consequências, escreve sua própria história, constrói seus próprios caminhos.

A grandeza de um ser humano não está no quanto ele sabe, mas no quanto ele tem consciência que não sabe. Os que pensam ao contrário serão contaminados

pelo orgulho, deixarão de ser construtores de novas idéias, passarão a ser repetidores delas.

Falamos com o mundo via internet, mas temos grandes dificuldades de falar conosco mesmos. Dominamos tecnologia para viajar para os planetas, mas não tecnologia para conquistar os espaços onde nascem a timidez, florescem a ansiedade, cultivam-se o medo e o sentimento de culpa. Exploramos mundos distantes, mas não nossos próprios mundos.

5
Mentes Agitadas

Somos uma Usina de Pensamentos

Somos uma incessante usina de construções intelectuais. Somos tão complexos que se o "eu", que representa nossa capacidade de escolha, não ler a memória conscientemente e produzir pensamentos, outros fenômenos o produzirão. E entre eles destaco o fenômeno do autofluxo.

O auto-fluxo é como um diretor auxiliar do "eu". Ele lê diariamente milhares de vezes a memória, mesmo quando estamos dormindo, e produz pensamentos, imagens mentais, personagens, ambientes, circunstâncias. Nossa mente não para de pensar, criar e imaginar. Através do autofluxo, viajamos no passado e imaginamos o futuro. Você, ao analisar sua mente, não fica atônito perguntando-se "de onde vêm tais pensamentos", "como surgiu essa idéia ou fantasia"?

O fenômeno do auto-fluxo vasculha a cada momento os arquivos de nossa história que estão na camada mais evoluída do cérebro, chamada córtex cerebral. O resultado é uma construção mental parecida com um filme, que nunca se interrompe, mesmo quando estamos dormindo, gerando-nos distração, entretenimento, inspiração, motivação. Por esse fenômeno, as crianças e adultos desenvolvem uma fértil imaginação. Mas nem tudo são rosas na atuação desse fenômeno.

Os Acidentes Psíquicos produzidos pelo Auto-fluxo

Quando lê janelas *killers,* que são áreas onde estão arquivados os traumas, o auto-fluxo produz fobia (medo), ansiedade, insegurança, obsessão, inveja, raiva. O vôo mental produzido pelo auto-fluxo pode gerar situações completamente ilógicas. Se ele lê uma janela que tem fobia de animais, é capaz de transformar uma "inocente" barata, rato ou borboleta num dinossauro. Se ele lê uma janela que tem claustrofobia, que é o medo de ambientes fechados, pode transformar um elevador num cubículo sem ar, apavorante e asfixiante. Se ele lê constantemente uma traição ou decepção não resolvida é capaz de

"estragar" o dia, o mês e até a vida. Um fracasso não superado pode esfacelar a autoimagem e a autoestima e gerar vergonha social, autopunição e complexo de inferioridade marcante.
Mas o pior acidente que o autofluxo pode causar não está nas construções ilógicas, mas na leitura da memória acelerada e desenfreada e, o que é pior, sem o gerenciamento do "eu". Quando o "eu" é um frágil diretor ou gestor da construção dos pensamentos, o fenômeno do autofluxo deixa de ser um diretor auxiliar e se torna o diretor principal do "filme" de nossa mente. Nesse caso, pode gerar a SPA, a Síndrome do Pensamento Acelerado, uma usina de preocupações, e transformar a psique num poço sem fundo de estresse.
Tive o privilégio de descobrir a síndrome SPA e a infelicidade de saber que grande parte da população mundial, das crianças aos idosos, está acometida por ela. Estou publicando meus livros em mais de cinquenta países não em busca da fama, mas para alertar as mais diversas sociedades que deveríamos ser gestores de nossa mente, mas não temos sido. Raramente fala-se que devemos administrar a construção de pensamentos. Não administrá-la é tão absurdo como deixar um carro sem direção ou um avião sem plano de vôo.

As Consequências

O resultado da SPA? Dores de cabeça, dores musculares, queda de cabelo, taquicardia, falta de ar, gastrite, corpo cansado. E não apenas esses sintomas psicossomáticos, mas também relevantes sintomas psíquicos, como ansiedade, irritabilidade, impaciência, insatisfação crônica, baixa concentração, esquecimento.
Bilhões de células estão suplicando, através de sintomas como dores de cabeça, gastrite, hipertensão, para que as pessoas mudem o estilo de vida, pensem e se preocupem menos, relaxem e tenham mais prazer, não destruam seus finais de semana. Mas quem ouve a voz do corpo?
Há pessoas com uma mente tão agitada e conseqüentemente tão esquecida que colocam a chave do carro dentro da geladeira e a procuram na casa toda. Há pessoas que não se lembram do nome dos colegas com quem trabalham por anos a fio. E para não ficar chato dão um jeitinho maroto, dizem "qual seu

nome todo mesmo, hein?", para saber o primeiro nome. O esquecimento corriqueiro não é um problema em si, mas uma proteção cerebral.
Como o "eu" não é um bom gestor dos pensamentos, o cérebro instintivamente bloqueia a memória para pensamos menos, inclusive menos bobagens e menos pensamentos antecipatórios.

Níveis da Síndrome do Pensamento Acelerado

O primeiro nível engloba aquelas pessoas que deixam todo mundo maluco na sala de TV. Pegam o controle e mudam de canal a cada segundo. Mudam de cena constantemente. Ao assistir a um filme, querem ir logo para as últimas cenas. Sua mente agitada detesta a rotina.
O segundo nível, as que possuem uma mente tão inquieta que, quando se sentam na frente dos outros para ouvi-los, começam a movimentar pernas e mãos. Esses movimentos refletem que viajaram em suas mentes. Estão em qualquer lugar, menos ouvindo quem está ao seu redor.
O terceiro nível abrange as pessoas que começam a ler um jornal ou revista, mas sempre de trás para frente. Não têm paciência para seguir o roteiro normal.
O quarto nível são as que dizem que se não relaxar vão enfartar. Alegram-se muitíssimo quando são convidados para uma festa. Ao chegar com os amigos, depois de cinco minutos, ficam tão ansiosos que gritam "Vamos embora!". Estão sempre à procura de algo ou alguma coisa que não existe, apenas dentro delas.
No quinto nível encontram-se as pessoas que sonham com as férias. Elas preparam o roteiro com entusiasmo. Organizam as finanças e, depois de longa espera, viajam. Mas antes disso despedem-se dos seus colegas de trabalho com um sorriso sarcástico "Fui! Fiquem no fogo". No primeiro dia de descanso não sabem por que, mas sua ansiedade não diminuiu. No segundo dia, não entendem o motivo, mas sua ansiedade aumentou. No terceiro dia, sua mente está tão angustiada que têm vontade de retornar ao campo de batalha, pois não sabem viver em tempo de paz. Só se sentem vivas se tiverem problemas para resolver.

É mais fácil pilotar uma nave espacial do que pilotar nossas mentes. Não é fácil gerir pensamentos, mas gostaria de deixar algumas ferramentas para superar ou amenizar a Síndrome do Pensamento Acelerado:

1. Aprender a fazer micro-relaxamentos durante o dia, seja em casa ou no trabalho;
2. Contemplar o belo nos pequenos estímulos da vida diária. Abraçar, beijar, elogiar, se entregar mais;
3. Investir em sonhos, naquilo que não traz lucro para o bolso, mas rendimentos para a emoção;
4. Considerar a cama como leito sagrado e, portanto, jamais levar problemas para esse pequeno espaço;
5. Considerar os fins de semanas um tempo inviolável e, portanto, jamais utilizá-lo como extensão do trabalho;
6. Treinar o "eu" para não sofrer por antecipação;
7. Treinar o "eu" para usar a arte da crítica contra cada pensamento perturbador, cada preocupação descabida, cada idéia tola e imagem mental angustiante;
8. Treinar o "eu" para usar a arte da dúvida contra coitadismo, conformismo, auto-piedade, autopunição;
9. Reciclar a falsa crença de que só teremos qualidade de vida quando resolvermos todos os nossos problemas. Só não tem problemas nessa existência os que estão mortos. Problemas nunca deixarão de existir. Problemas são para ser resolvidos e não vividos.

Pensamentos para Refletir



Todos nós temos uma criança alegre, curiosa, vivaz, dentro de si, mas poucos a deixam respirar. Devemos pensar como adultos, mas sentir, ser curioso e se aventurar como uma criança. Quem asfixia sua emoção envelhece no único lugar que deveria ser sempre jovem.

O ser humano moderno se tornou um gigante na ciência, mas é um frágil menino em sua psique. É seguro quando o mundo o aplaude, mas é fragilíssimo nos tempos das vaias, aprende ferramentas para lidar com o sucesso, mas não tem instrumentos para lidar com os fracassos.

Generais com armas quiseram conquistar a tranquilidade. Reis com ouro quiseram conquistar a serenidade. Celebridades com a fama quiseram conquistar o sentido da vida. Não entenderam que as funções mais nobres da inteligência se conquistam quando aprendemos a caminhar nas trajetórias do nosso próprio ser.

Reconhecer nossas debilidades, entrar em contato de maneira nua e crua com nossas mazelas e misérias, não é apenas um passo fundamental para oxigenar a inteligência, reeditar nossa memória e superar nossos conflitos, mas também

para encontrarmos as águas de descanso, para bebermos das fontes mais excelentes da tranquilidade. Quem esconde o rosto de si mesmo bebe na fonte da ansiedade e leva para seu tumulo seus conflitos.
Sem riscos, os poetas não escreveriam poesias, as crianças não seriam criativas, os cientistas não seriam inventivos, os empresários não seriam empreendedores, os amantes não partiriam para o terreno inóspito da conquista. Sem riscos não conheceríamos o sabor das derrotas nem o paladar das vitórias. Não erraríamos, não choraríamos, não pediríamos desculpas, não teríamos necessidade da humildade em nosso cardápio intelectual. Sem riscos seríamos conquistados e não conquistadores.

Palavras Finais

Gostaria de humildemente lembrar que as informações e ferramentas da coleção Minutos de Inteligência podem ser lidas em poucos instantes, mas suas lições devem ser vivenciadas ao longo de nossa história. A existência humana é um texto, às vezes pequeno, mas sempre complexo, entretanto, pouco ensina aos que não aprendem a ler e, em especial, interpretar...